

# Здоровье женщины: эффект бабочки\*



Наш организм — это четкий механизм, все звенья которого взаимосвязаны друг с другом. Незначительные, на первый взгляд, явления могут иметь для него серьезные последствия. Особенно это касается женского здоровья — изменение в работе одного звена влечет за собой нарушения природного баланса, что особенно актуально для экосистемы влагалища. Сходные по своим проявлениям симптомам не позволяют быстро распознать причину заболевания. Екатерина Дуда, акушер-гинеколог Центра здорового материнства (г. Киев) рассказывает о проблемах женского здоровья



Екатерина Дуда

## — Екатерина Михайловна, почему возникают инфекционно-воспалительные заболевания половых органов?

— Прежде всего, это связано с ослаблением иммунитета женщины и соответственно нарушением микрофлоры влагалища. Дело в том, что влагалище — это уникальная сбалансированная экосистема со своими особыми «обитателями». В норме 1 мл вагинального секрета содержит более 100 микроорганизмов, которые поддерживают в нем естественную среду, определенный уровень pH, и препятствуют размножению болезнетворных микробов. При нарушениях функции иммунной системы, возникающих в результате стрессов, гормонального дисбаланса (беременность, менопауза), приема некоторых ЛС (антибиотики, кортикостероиды, цитостатики, пероральные контрацептивы и др.), а также в силу множества других причин, начинают активно размножаться условно-патогенные бактерии (*Staphylococcus spp.*, *Streptococcus viridans*, *Echerihia coli*, *Gardnerella vaginalis*, *Mobiluncus spp.* и т.д.). В небольшом количестве они присутствуют в микрофлоре у каждой женщины. Но изменение соотношения доли лактобацилл и условно-патогенных микроорганизмов вызывает бактериальный вагиноз, а присоединение инфекционных агентов приводит к развитию таких инфекционно-воспалительных заболеваний, как вагинальный кандидоз, вагинит и другие еще более серьезные заболевания.

— **Можно ли говорить о сезонном обострении проблем?**  
— Как я уже сказала, основная причина — ослабление защитных функций организма. А снижение иммунитета может произойти не только в холодное время года, но и в период летних отпусков. Многие пациентки считают, что, например, вагинальный кандидоз или «молочница» возникли у них вследствие купания в открытых водоемах во время отдыха на курорте. Однако это не так. Смена климата и условий жизни, длительная инсоляция, недостаточно тщательные гигиенические процедуры — все это может стать пусковым механизмом патологического процесса.

## — Какие симптомы указывают на развитие заболевания?

— Эти проблемы знакомы практически каждой женщине: зуд и дискомфорт в наружных половых органах и влагалище, обильные выделения с неприятным запахом (тухлой рыбы), боль во время полового акта и при мочеиспускании. Следует отметить, что нормальное функционирование слизистой оболочки предполагает продуцирование необходимого количества выделений для увлажнения стенок влагалища и защиты половых органов от патогенной микрофлоры. Количество выделений зависит от фазы менструального цикла. Так, для первой характерны необильные прозрачные выделения, по консистенции напоминающие воду или слизь. В период овуляции объем

выделений увеличивается, они становятся более вязкими и тягучими, приобретают белый цвет. Во второй фазе объем выделений уменьшается (по сравнению с таковым при овуляции), они становятся более густыми. У здоровой женщины они не имеют запаха и не вызывают раздражения. Волноваться стоит, если выделения стали чрезмерно обильными и водянистыми, изменился их цвет, появились неприятный запах и зуд. Это основание обратиться к врачу. Важно то, что симптомы различных заболеваний зачастую очень сходны. Установить диагноз и выявить причину заболевания может только врач.

— **Очень часто с такими проблемами пациентка обращается не к врачу, а к провизору. Посоветуйте, какую рекомендацию дать аптекарю, чтобы не навредить женщине?**

— В первую очередь следует напомнить об ответственном отношении к своему здоровью. Установить диагноз и назначить лечение должен врач, в противном случае можно ухудшить состояние. Например, самостоятельное «назначение» себе препаратов против «молочницы» будет неэффективным, если возбудителем заболевания являются не грибы рода *Candida*, а *Gardnerella vaginalis* или *Trichomonas vaginalis*. А неконтролируемый прием антибиотиков приводит к еще более серьезным последствиям. Слишком агрессивное вмешательство в естественные процессы, происходящие в организме, не является решением проблемы.

Провизор должен соблюдать главное правило — не навреди! Для облегчения состояния можно рекомендовать антисептики, например, декаметоксин, который обладает широким спектром бактерицидного действия. Они облегчают состояние, действуют местно, saniруют влагалище, не всасываются в кровь, не оказывают системного действия.

## — Что нужно делать для профилактики инфекционно-воспалительных заболеваний?

— К сожалению, современная женщина уделяет мало внимания своему здоровью, не проходит регулярно профилактические медицинские осмотры, редко сдает анализы. А напрасно! Регулярные осмотры у гинеколога (не реже 1 раза в год) помогут избежать множества проблем. Кроме того, каждая женщина должна:

- соблюдать режим труда и отдыха, рационально питаться, вести активный образ жизни;
- соблюдать гигиенические нормы, однако не злоупотреблять спринцеваниями;
- отказаться от ношения синтетического белья, стрингов;
- применяя индивидуальные средства гигиены (тампоны, прокладки), соблюдать временной режим, указанный в инструкции;
- не злоупотреблять использованием ежедневных прокладок (они предназначены для короткого периода до и после менструации).

Те, кто собирается на отдых, должны предусмотреть период, необходимый для акклиматизации, а также рационально рассчитать время пребывания на солнце и в водоемах, чтобы отдых не стал стрессом для вашего иммунитета.

\*Эффект бабочки — термин, обозначающий свойство некоторых систем: незначительное влияние на систему может иметь большие и непредсказуемые последствия где-нибудь в другом месте и другое время